

«بچیانو! ستاسو مور ښه وایي.
د غاښونو د پاکوالي سره سره د غوږونو
پاکوالي هم ضروري دی.
خپل غوږونه پاک ساتئ.
په غوږونو کښې
ډکې مه وهئ.
د ډکې په
وهلو سره
په غوږو کښې
زخم پیدا کیږي.»



امجد وویل :

" ډېر خلک په پوزه کښې ګوتې وهي."

رُستم وویل :

" په پوزه کښې د ګوتو وهلو سره لاس ګنده کېږي.





په نوکونو کښې خیرې پوزې ته ننوځي.
د مخ ومینځلو په وخت کښې د پوزې صفا
کول پکار دي.
پوزه په دستمال پاکه کړئ
د ډېرو ماشومانو پوزې تل بهېږي.

ډېر خلک په پوزه کښې هر وخت ګوتې وهي.
دا ډېر خراب عادت دی."

زينت ووېل :
" د سترګو پاکوالی هم ضروري دی.
سترګې ډېر لوی نعمت دي.
ددې نعمت قدر کوئ
سترګې هره ورځ پښه مينځئ.
ډېر خلک هر وخت
سترګې په ګوتو مښي.
ډېر خلک په ګنده
ټوټه سترګې وچوي.



ددې نه د سترګو ناروغتيا پيدا کيږي."

توريکی ووېل :

"پلارجانه! ماته سره ږمنځه راوړه.
زما ږمنځه ماته شویده.
رُستم وویل :-

"زه به د دُکان نه د ټولو
لپاره ږمنځې راوړم.
خپلې، خپلې ږمنځې
جلا جلا ساتئ.
خپل ویښته پاک ساتئ.
په ناولو ویښتو کښې سپږې کیږي.
په خیرنو ویښتو سره د سر نه خراب بوي
پورته کیږي.
ویښته ښه مینځئ.
ویښته هره ورځ ږمنځوئ.
ویښته خیرن ساتل ډیر بدعادت دی."
تورپیکۍ وویل :
"زه به مانښام ته لمبیږم او په سرکښې به
ږمنځ وهم."

رستم وویل :

" لمبل ډېر ښه عادت دی ـ
د لمبلو سره بدن پاک وي ـ
د خولو نه بدبوي نه خیږي ـ
خیرنې او د خولو جامې وینځه ـ
د جامو نه به دې بدبوي نه خیږي ـ "

اکبر وویل :

" پلارجانه ! زه هره ورځ لمبیږم ـ
خپلې پښې هم ښې وینځم ـ "

رستم وویل :

" دا ډېر ښه عادت دی ـ
د پښو ښه صفا کول ېکار دي ـ
د خپلو اغوستو سره پښې خوله کیږي ـ
د پښو نه بدبوي خیږي ـ
د خپلو د ویستلو نه پس د پښو
وینځل ېکار دي ـ



ډېر کسان لوڅې پښې ګرځي -
په لوڅو پښو ګرځېدو سره پښې ګندې
کېږي -



د پښو پاک ساتل هم
ډېر ښه عادت دی۔

ماشومانو د مور او پلار
خبرې ښه په غور
سره واورېدلې -

ټولو وویل :

"دا ډېرې ښې خبرې دي.
مونږ به په دې ښو خبرو عمل کوو.
او نورو ته به يې هم ووايوو.
مونږ به د پاکوالي خيال ساتوو."

دکور صفائي

د جمعې ورځ وه.
ماشومان د مکتب څخه رخصت وو.
رُستم به د جمعې په ورځ دُکان بند ساتلو.
د جمعې په ورځ به رُستم اکبر سره د جمعې لمونځ کولو.
د رخصتۍ په ورځو به ټولو په کور سره څه نا څه کار کوه.
کله به ټول سيل ته تلل.
کله به ټولو په خيلو کښې سره لوبې کولې.

او کله به ټولو په کډه د کور صفائي کوله.
یوه ورځ زینت وویل:
"نن جمعه ده.
راځئ چه ټول په شریکه صفائي وکړوو.
نن به د کور د شاوخوا صفائي هم کوو."



اکبر وویل:
"زه به د کور د
غنو ځالې لیرې کوم.
ما سره یو اوږد
لرګی دی.
په هغې به ټوټه وتړم
او د کور د غنو ټولې
ځالې به لیرې کړم."

زینت خوشحاله شوه او
ویې ویل:

"اکبر ډېره ښه خبره وکړه.

د غنوځالې ډېرې بدې ښکارې.

اکبره: هن دا ټوټه واخله په لرګي پورې

يې وتړه او دهغې خوا نه د غنو

ځالې پاکې کړه."

اکبر ټولې ځالې پاکې کړې.

بيا مور ته راغی او ويې ويل:

" زه بستره او کټونه لمر ته غوړوم.

په لمر به ټول چينجي او خسک مړه شي."

توربيکي ووېل:

" زه به کور جارو کړم."

زينت خوشحاله شوه او په ماشومانويي آفرين

ووېل. او توربيکي ته يې ووېل:

" ته کور جارو کړه او زه به فرش وومينځم."

رُستم وویل :

" زه به د څاروُو غوجل پاک کړم ."

زینت وویل :

" چونه او فینایل واخله .

په غوجل کښې چونه او فینایل واچوه .

په چونې سره به مچان نه راځي .

په فینایلو سره به بدبوئي له منځه ځي ."

رُستم وویل :



د رستم کورنۍ

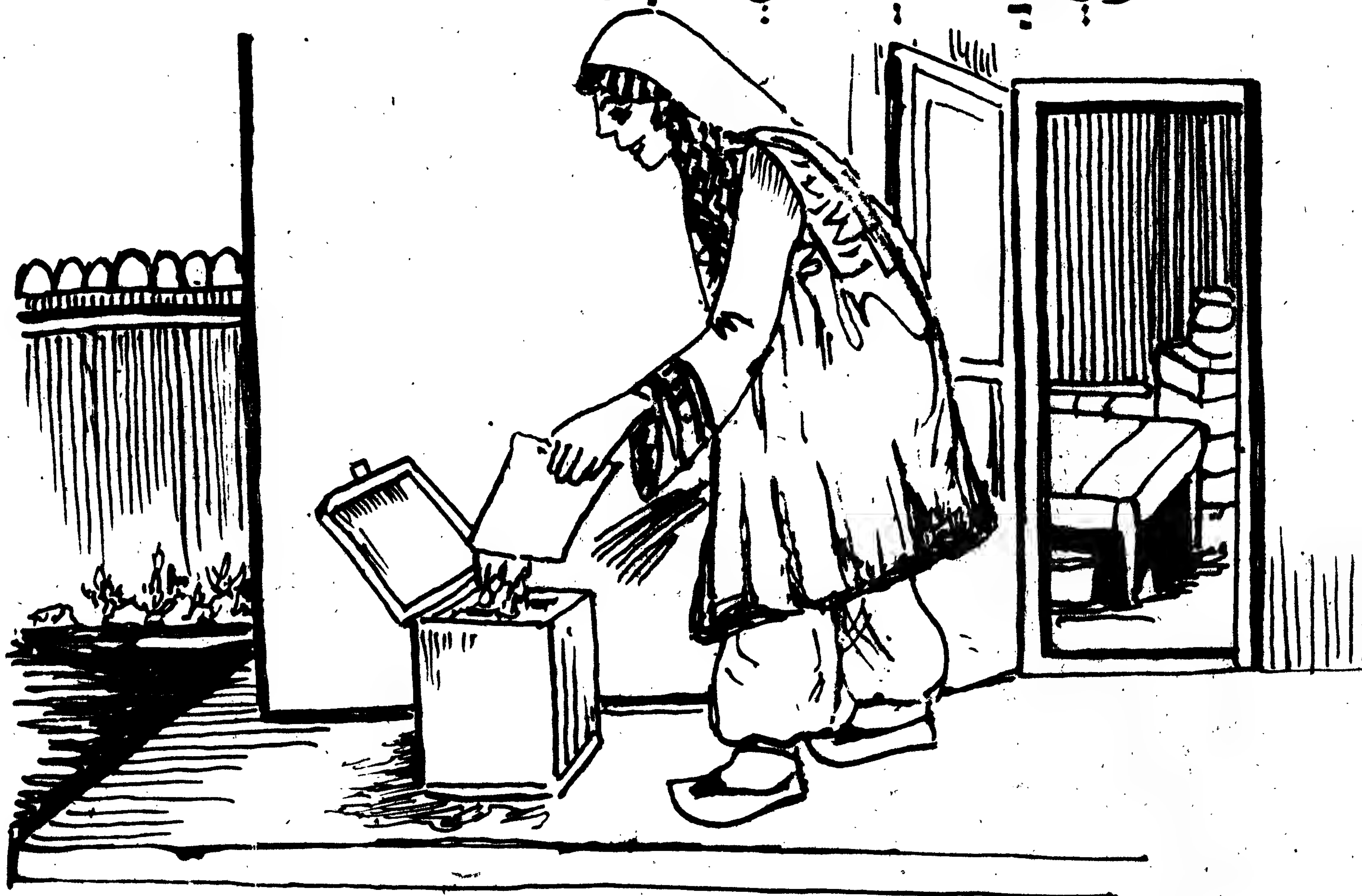


د حفظ الصحې په اصولو باندې عمل

"سمه ده ! زه به د اوبو په لښتي کښې
هم فینایل واچوم ."

اکبر بسترې اوګټونه لمر ته واچول .
توریالي جاړو وکړه .
او خزلې مزلې یې د غولي په یوه ګوټ کښې
واچولې .

زینت ورته په مینه وویل :
"توریکې لورې ! خزلې په غولي کښې مه غورزوه .
هغه زوړ صندوق پروت دی .
خزلې په هغې کښې واچوه .



په هغې باندې لږه غوندې چونه هم واچوه ـ
په چونې سره به ګنډلی ته ځان نه راځي ـ"

د زینت کور ډیر پاک صفا ښکاره شو ـ
زینت د کور بوښي هم وویځل ـ
او په ښه ټوکه یې ځای په ځای کړل
بیا هغې د جامو په ویځلو پیل وکړ ـ
توریکې مینځل شوې جامې لمرته وغوړولې ـ
اکبر د پلار نه پوښتنه وکړه :
"بهر د څه شي صفا کول پکار دي" ؟

رُستم وویل :
"د اوبو د لښتي پاکول پکار دي ـ
ګنده خزلو ته نوې کنده ویستل پکار دي ـ"

اکبر وویل :
" د خزلو کنده خو شته ـ

رُستم وویل :

”هغه کنده خوړکه شویده هغه به په خاورو

بنده کړو وخزلی به خوسا شي ـ

مونږ به یوه نوې کنده وباسوو“



زینت وویل :

” ما دکور داوبو لښتی پاک کړ ـ

په هغې کښې مې فینایل هم واچول ـ“

رُستم وویل :

”بهر د اوبو لښتی کنده دی ـ

ددې لښتي نه مچان او ماشي زمونږ کور ته راځي.
دکور د ښاو خوا پاکول هم پکار دي."
تورپېکۍ لاړې وتوکلې او وېې ويل :
" زه لښتی نه پاکوم "
اکبر وويل :
" تورپېکۍ! تا په پاک غولي کښې لاړې وتوکلې."
زينت وويل :
" تورپېکۍ لورې! په لاړو باندې خاوره واچوه.
ځای په ځای لاړې توکل خراب کار دي."

اکبر وويل :
" هو پلار جانه! خلک په لاره کښې لاړې توکوي
په کورونو کښې يې توکي.
په کوڅو کښې يې توکي."



رستم وويل :

"ځای په ځای توکل خراب عادت دی.
په توکلو لاړو مچان کښيني.
دا مچان بيا زمونږ په خوارو
باندې کښيني او مونږ ناروغه کوي.



توريکۍ په لاړو خاوره واچوله.
او ويې ويل:
"اوس به زه په هر ځای
کښې لاړې نه توکم."

زينت وويل:
"دا د خاورو لوښی پروت دی.
په دې کښې چونه پرته ده.
په دې کښې لاړې توکه.



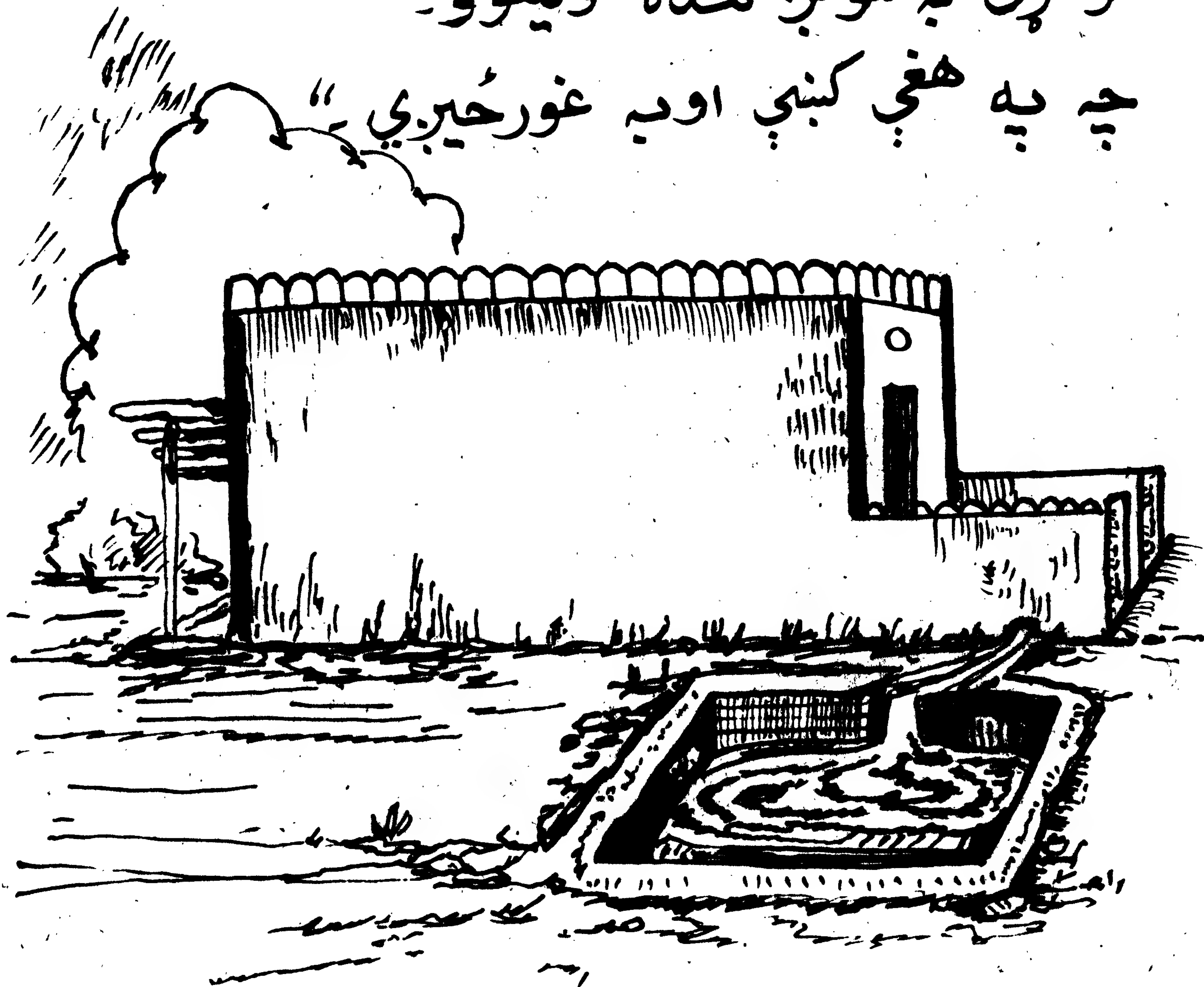
او بيا په لوښي باندې
سر ږده."

رُستم وویل :

"اکبره ! راځه چې مونږ بهر د اوبو لښتی پاک کړو.

لومړی به مونږ کنده وکینوو.

چې په هغې کښې اوبه غورځیږي"



زینت وویل :

"هو ! دا سمه خبره ده.

بهر به ختې نه جوړیږي.

زه به بیا دا اوبه وباسم.

او په پټو کښې به یې وشیندم.

زه به یو د نیم قوطی واخلم ـ
په هغې پورې به لرګی وتړم ـ
او په هغې به دا اوبه راوباسم"
تور پیکی وویل :



" مورې ! اوبه به زه پخپله راوباسم "
رُستم او اکبر د اوبو لښتې پاک کړل ـ
دَ اوبو په لښتې کښې یې د فیناېلو دوا واچوله ـ
زینت په قوطی پورې لرګی وتړلو ـ

رُستم کنده وویستله ـ
رُستم اکبر ته وویل :
" راځه چه اوس د کنده خزلو د پاره یوه
بله کنده وکنوو ـ
دا کنده به د پټي سره نژدې وکنو ـ
تاسو د کور ټوله کندګي پدې کنده کښې اچوئ ـ
دا به بیا سره شي "
زینت وویل :
" د کور کار خلاص شو ـ
اوس زه او توریکۍ خولمبیږو او ډوډۍ پخوو ـ
تاسو هم کار بس کړئ او ولمبئ ـ
بیا به موږ په شریکه ډوډۍ وخورو "
توریکۍ ژر وویل چه :
" مورجانې ، نن خوارږه سابه پاخه کړه ـ
نن ماښام مې ماما هم راځي ـ "

زینت لومړی تورپیکی و لمبوله.
د هغې سرېې په صابون پریمینځو.
سرېې ورله بړمنځ کړو او د هغې خیرنې جامې
یې ووینځلې او بیا زینت و لمبل.
او دواړو د ډوډۍ په پخولو پیل وکړ.
لږه شیبه وروسته رُستم او اکبر هم راغلل.
دواړو یو بل پسې و لمبل او جامې یې بدلې
کړې.
ماښام ماما او مامی راغلل.
د هغوی سره خپله لور تاجو هم وه.
ټول سره ډیر خوشحاله شول.

ماما ووېل:
"واه واه! څومره ښکلی او پاک کور دی."
مامی ووېل:
"د کور نه بیرون صفائې څو وکوره.
نه څوکندکې شته او نه ختې شته."

رُستم وویل :
" نن د جُمعې ورځ وه ـ
مونږ ټولو په شریکه دکور او بهرصفائې وکړه "

ماما وویل :
" څومره به ښه وي چې د کلي نورخلک هم
کورونه همداسې پاک وساتي "
ټول په شریکه دوړې ته کښیناستل ـ

مامې وویل :
" دا سابه ډیر خوندور دي ـ "

زینت وویل :
" مونږ سابه پخپله کړوو ـ
دخپلې کورنۍ دپاره موداسابه کافي دي ـ
دا سابه پاک او تازه وي " ـ
مامې وویل :

د رستم کورنی

د حفظ الصحی په اصولو باندی عمل

رسمونه : ب- ه- صدیقی

ژباړونکی :- مشتاق احمد فانی داوُد زی

کال ۱۹۸۲ء ۶۰۰۰ کاپي

کال ۱۹۸۲ء ۱۰،۰۰۰ کاپي

کال ۱۹۸۵ء ۱۰،۰۰۰ کاپي

ناشر: سرو (SERVE) بکس ۶۷۷ پیښور

"دا دیره ښه خبره ده.
زه به هم د خپل کور دپاره سابه کرم."
د شپې چې ویده کیدل ماما ټولو ماشومانو ته قیصې واورولې، ټول ستړي ستومانه وو. نو ځکه ټول ښه آرامه ویده شول.

د ناروغیو مخنیوی

بله ورځ چې ټول وختي پاځیدل نو تورپیکي ته زکام رسیدلی و.
زینت وویل :
"تورپیکې! ته د بستره مه راپاځیږه."
بیا یې نورو ماشومانو ته وویل :
"تاسو تورپیکي ته نږدې مه ورځئ.
تاسو ته به هم زکام ورسیږي."
زینت تورپیکي ته یو دستمال ورکړ او ورته یې وویل:

په دې باندې پوزه پاکوه "
رُستم توربېکې ته د ګرم چای سره د اسپيرين
يوه ګولۍ ورکړه -
ماما وويل :
" په زکام کښې د ليمو ، مالټې ، يا کينو خوړل څه
تاوان نه لري "

اکبر وويل :
" زمونږ په ونه کښې ليمو شته -
زه به يې اوس راوړم - "
ماڅۍ وويل :
" په يوه پياله کښې ګرمې اوبه راوړه -
په اوبو کښې نيم ليمو زبيښنه او په توربېکې
يې وڅکوه دا به ورته ګټه ولري - "
زينت سر وخوځاوه او وې ويل :
" هو دا ښه شی دی "
رُستم وويل :

"نن سبا په کلي کښې د ملاريا تبې کړې دي.
د ملاريا تبې د ماشو ندا پيدا کيږي.
زه په هفته کښې يو ځل په ټولو باندې
د کلورو کوين دوه ګولۍ خورم.
د کلورو کوين په خوړلو سره سړی تبه
نه نيسي."
مامې ووئيل :
"خورې ، ستا په کورکښې خو ځان او ماشي
ډير لږ دي."
زينت ووئيل :
"مونږ د کور په شا و خوا کښې ولاړې اوبه نه
پريږدو ماشي د ولاړو ګنده اوبو له کبله پيدا کيږي
مونږ ټول په پشه خانې کښې څملو.



کله کله د ماشو وژونکي تيل په ځان پورې کوو.»

ماما وويل :

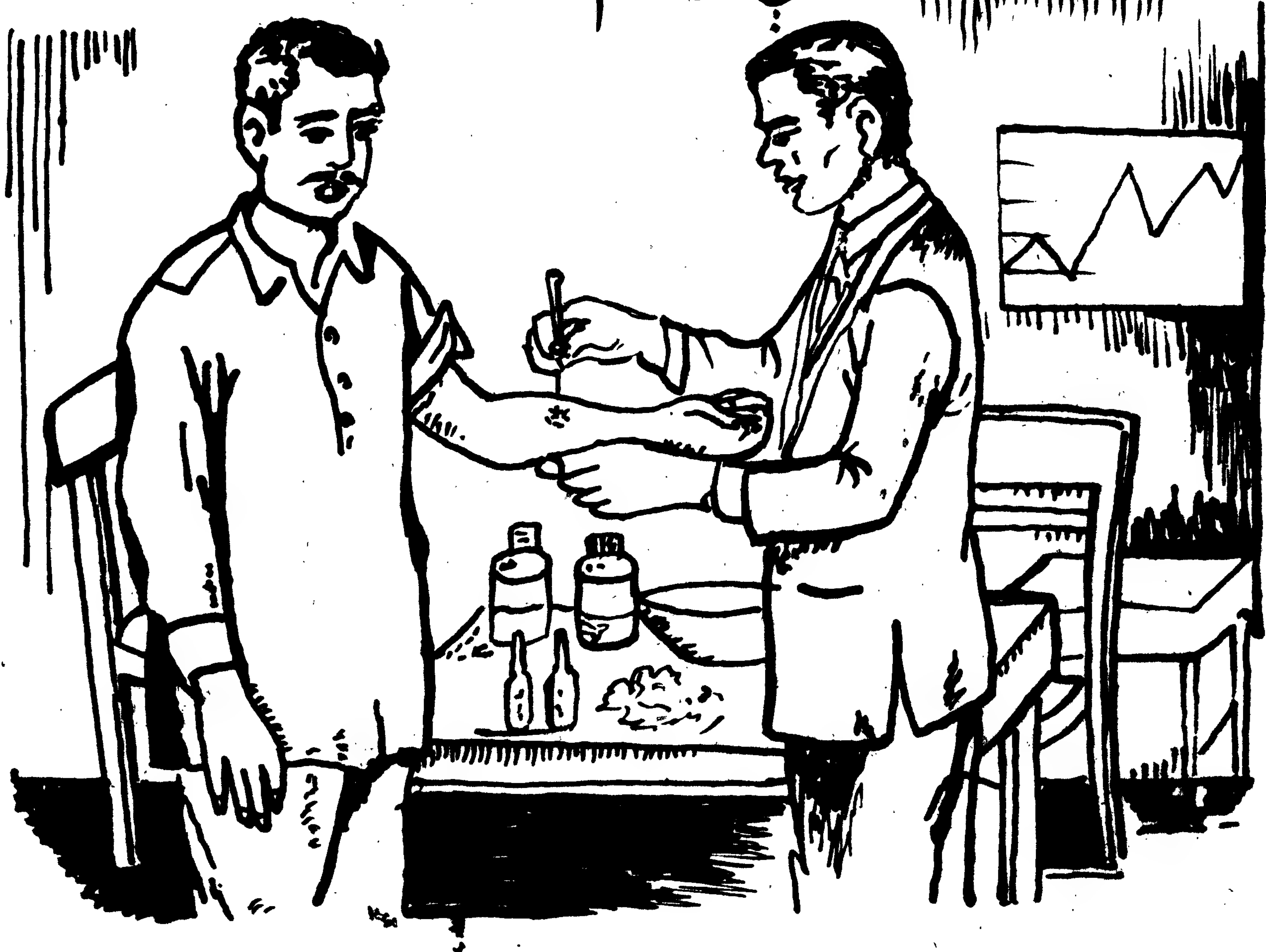
« ملاريا ډېره بده تبه ده.
زمونږ په ملک کښې دا مرض عام دی.
په تبه کښې خلک ډېر کمزوری کيږي.
د هغوي ځيګر خرابه شي. توری يې لوی کيږي.
ددې نا روغۍ مخنيوی ډېر ضروري دی.
د ملاريا مخنيوی اسانه دی.
په هفته کښې يو ځل کورو کوين ګولۍ
خوري.
او د ماشو نه ځان ساتئ.»

رستم وويل :

«زمونږ خلک له اوله د مرض مخنيوی نه
کوي. ډېر خلک د هيضې (کولرا) ستن
نه لګوي. ځينې خلک د کوي ستنه هم
نه لګوي.»

سبا به د ستني ګوږو سږي راځي-

زه به ټولو ماشومانو ته د کوي او هيضې ستني وهم-



کوی ډیره بده ناروغي ده-

دځينو ماشومانو سترګې بلجي خرابوي-

په بدن باندې يې داغونه د ټول عمره پورې پاتې کيږي-"

ماما ووېل :

" د کولرا نه هر کال ډیر خلک مري-"

اکبر پوښتنه وکړه :

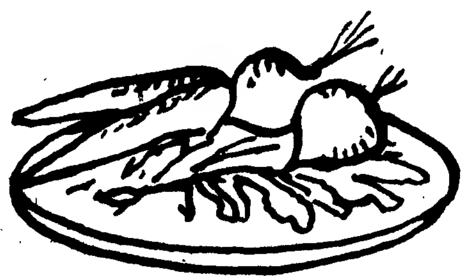


"پلارجانه! هیضه د څه نه پیدا کیږي؟"

رُستم ووېل :

"هیضه د خوسا او خرابو شیانو د خوراک نه پیدا کیږي.

هیضه د مچانو نه خپریږي.



هیضه د ناولو اوبو نه پیدا کیږي. نو ځکه د خوسا او خرابو میوو خوړل پکار نه دي.

میوې او سابه په پاکو اوبو وینځئ.

د خوراک شیان د مچانو نه لیرې ساتئ.

د هیضې په ورځو کښې د جوشو اوبو څښل ضروري دي."

اکبر ووېل :

"پلارجانه! زما په کتاب کښې لیکلي دي چه: د گنده اوبو په څکلو سره په خیټه کښې چینجي پیدا کیږي. او د خیټې بېلا بېلې ناروغۍ پیدا کیداې شي."

زموږ په کور کښې د اوبو نلکه ده۔
نو ځکه اوبه پاکې دي۔
زه هیڅکله د ډنډ اوبه نه څکم۔"
زینت وویل:
"د ډنډ اوبه پاکې نه وي۔
په ډنډ کښې خلک خیرنې جامې وینځي۔
په ډنډ کښې څاروي لامبي۔
د ډنډ په اوبو کښې د ناروغیو چینجي وي۔
د چینجوله امله په خیټه کښې نس خوږې
پیدا شي۔



په ښځه کښې چينجي پيدا کيږي ـ"

ماځه وويل :

" هو ماته پته ده ـ

دې چينجو ته ملپ وائي ـ"

رُستم وويل :

" کله چه ملپ په ښځه کښې ډير زيات شي

نو ښځه پړسيږي ـ"

زينت وويل :

" په ګنده اوبو کښې لمبلو سره خارښت

پيدا کيږي ـ"

رُستم وويل :

" خارښت ډير بد مرض دی ـ

دا د يوه تن نه بل تن ته ډير ژر خوريږي ـ"

زينت وويل :

" زمونږ په ګاونډ کښې خارښت ګيدلي دي ـ

د هغې لور د هغې سره په تماس کښې شوه.
په لور یې هم خارښت ونګید -
خارښت د ناولتیا نه هم پیدا کیږي -
د خارښت د مخنیوي لپاره پاک اوسیدل ډیر
ضروري دی -
د خارښت د ناروغ ځای په ګرمو اوبو وینځئ.
مرهم یا دوائ د ډاکټر په وینا باید ولګول شي.
چه خارښت زیات شي نو فوراً ډاکتر ته تګ پکار دي.
کورنۍ علاج تل سم نه وي -"
تاجو وویل :
"زما سر خارښت کوی"
زینت د تاجو ویښته وکتل او وې ویل:
"ستا په سر کښې سپږې دي."

ماما وویل :
"زه ددې نه سپږې لیرې کوم.
لیکن هغه نه ختمیږي"

رُستم وویل :



„ په ویښتوکښې د سرکي په اچولو سره سپږې مړې کیږي.

په سرکښې دسپږو وژونکي دارو واچوئ.

د دوا د اچولو نه دوه ساعته وروسته سرومینځئ.

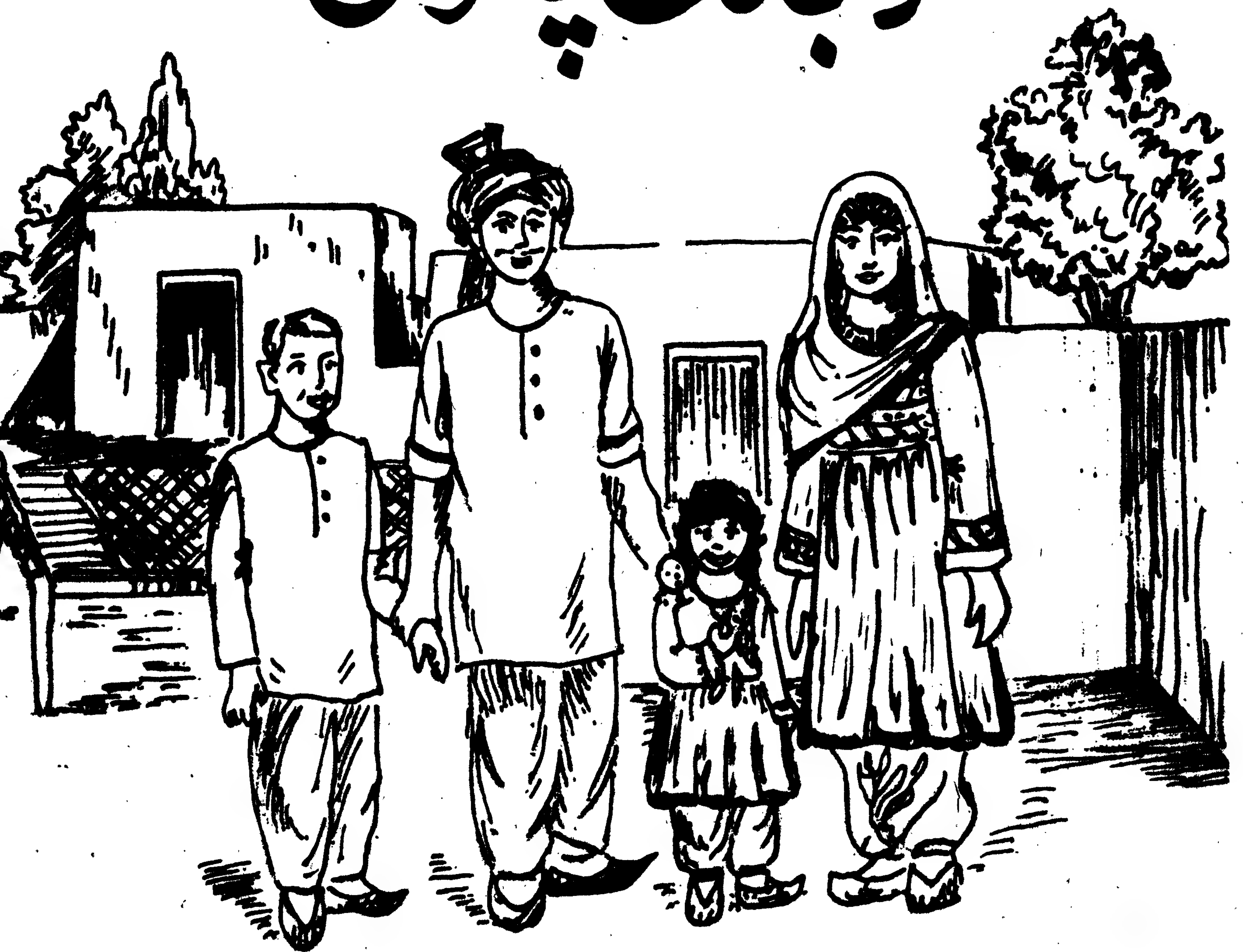
په دې باندې هم سپږې مړې کیږي.

لیکن ددې دوا نه د سترګو ساتل پکار دي.

دسپږو ختمول ډیر ضروري دی.

دا ډیر زر د یوه نه بل ته ورځي “.

د بدن پاکوالی



رُستم یو ډیر ښه سړی و.
زینت د هغه ښځه وه.
د هغوي دوه بچي وو.
یو يې زوی و.
یوه يې لور وه.

ډيري سپرې په سرکښې زخم جوړوي.
په زخم کښې خارښت پيل کيږي.‹‹

زينت وويل :

راځه تاجو! زه ستا په سرکښې سرکه اچوم.
صبا به ستا سر د وينځلو نه وروسته بړمنځ کړم.‹‹

مامه وويل :

„رُستمه ورور ه! صباله د دُکان تختهُ‌ان سره د
دسپړوو‌ژونکي دارو راوړه.
که چيرې ټولې سپږې مړې نه شوي نو دا به
هم پورې کړم‹‹

ماما تپوس وکړ :

„ رُستمه وروره! ستا په دُکان کښې د سترګو
دوا شته ؟

زما په سترګو خارښت دى‹‹

رُستم وويل :

„ زه د سترګو دوا نه ساتم .

د سترګو دوا باید د ډاکټر د مشورې نه وروسته واخستل شي ـ"

زینت وویل :

"دا سمه ده ډیرې ښځې په خپله د بازار نه دوا راوړي او ماشومانو ته یې په سترګو کښې اچوي ـ زمونږ په کلي کښې د ډیرو ماشومانو سترګې خرابې دي ـ"

توریکۍ وویل :

"زما د ملګرې سترګې هم خوږیږي ـ"

اکبر وویل :

"زمونږ په مکتب کښې د ډیرو هلکانو سترګې خوږیږي ـ"

رُستم وویل :

"سترګې لوئ نعمت دی ـ
مونږ د سترګو هیڅ پاملرنه نه کوو ـ

که سترګي خوږ شي نو علاج يې اوږد شي -

نو ځکه د خاورو او ناولتيا نه د سترګو ساتل ضروري دي -

سترګې د لوګي نه ليرې ساتل پکار دي -

زمونږ ښځې د لوګي نه ځان نه ساتي -

دَ خاورو ، ناولتيا او لوګي نه په سترګو کښې خاربښت پيدا



کيږي -

سترګې پړسيږي -

د سترګو نه اوښکې بهيږي

زخم پکښې پيدا کيږي -

زمونږ په ملک کښې د

ډيرو خلکو سترګې خرابې

دي -"

زينت ووئيل :

" ډيرې ميندې خپلې سترګې په کنده توته پاکوي -

او بيا په همدغه کنده توته د خپلو

بچو سترګې وچوي -

او په یوه سلائي د ټولو په سترګو رانجه پورې کوي۔
په دې ډول د نورو کسانو په سترګو هم ناروغتیا
ونکینږي۔

د سترګو ناروغتیا پدې ډول لیرې کیږي چه سترګې
هره ورځ په پاکو اوبو وو ینځل شي۔
که د سترګو نه اوبه بهیږي نو په لاس یې مه وچوئ۔
سترګې په پاکه ټوټه وچوې۔
که سترګې خوږیږي نو د مالګې په اوبو یې ومینځئ۔



یو کیلوګرام اوبه په اور جوش
کړئ۔ پدې کښې یوه کاشوغه
مالګه واچوئ او اوبه
سړې کړئ۔
بیا یې په یو پاک
بوتل کښې واچوئ۔
هره ورځ په یوه وړوکې پیاله یا کټوري
کښې لږې غوندې اوبه واچوئ۔

په هغې کښې سترګې غوټه کړئ.
په دې ډول سترګې پاکیږي،
او د سترګو سور والې او پړسوب کمیږي.
په چای سره د سترګو وینځل هم ګټه لري.
په ډیرو کورونو کښې هره ورځ چای څکل کیږي.
په قهوه چای کښې لږې غوندې خوږکید لې
او به واچوئ.
او هغه یخې کړئ.
او بیا پرې سترګې ومینځئ.
که چیرې سترګې وپړسیږي او ډیرې اوبه ترې
بهیږي نو د یو ښه ډاکتر سره مشوره وکړئ.
او که نه نو سترګې به مو کمزورې شي یا به
بلکل ړندې شي.»

نوربیګې وویل:
«مورې! زه به د ویده کیدو نه مخکښې سترګې وینځم.»

اکبر وویل :

"مونږ نن د ټول کور صفائي کړې ده ـ

مونږ به ټول د ماښکې په اوبو سره سترګې

وینځوو"

ماما وویل :

" زینتې ! ستاسو کورته به راتلو سره مونږ

ډیر خوشحاله شو ـ

ستاسو هر څه پاک او صفا دي ـ

مونږ ډیرې کټورې خبرې واوریدې ـ

ټول ماشومان یې د کیسې غوندې اوري ـ

ربښتیا وائي چه :

" صفائي عبادت دی "

د ليکلو زده کړه

رُستم پاک اوسیده۔

ټول خلک د هغه نه خوشحاله وو۔

په صابون سره د لاسونو د پرېمنځلو نه وروسته

ډوډۍ خوري۔

غاښونه هره ورځ پاکوي۔

په غوږ کښې ډکې مه وهئ ـ

غوږ پرې زخمي کيږي ـ

پوزه په دستمال پاکوئ ـ

سترګې په ناولې ګوتې باندې مه وچوئ ـ

د ویښتو خیرن ساتل ډېر بد عادت دی ـ

د ڜپلو په اغوستلو سره پښې خوله کیږي۔

په فینایلو سره بد بوي لیرې کیږي۔

د کور د ښاوخوا هم صفائي پکار ده۔

د کلوروکوین په خوړلو سره ملاریا

منځ نه نه راځي۔

(اُردو ڈائجسٹ پرنٹرز۔ لاہور)

په دې کتاب کښې

- په ډيرو ماشومانو او لويانو کښې ځينې بد عادتونه وي ، هغه څه دي ؟
- مور او پلار په خپلو ماشومانو کښې ښه عادتونه څنګه پيدا کولای شي ؟
- په حفظ الصحي پاندې عمل ولې ضروري دی ؟
- زمونږ د ټولنې زياتې ستونځې کومې دي ؟
- په دې کتاب کښې دا ټول ارخونه په ډيره ساده ژبه وړاندې شويدي . ددې په لوستو سره امکان لري چه ستاسو ځينې بد عادتونه ليرې شي .



Published by :
S E R V E
Box 477, Peshawar.

د هلک نوم اکبر و ـ
د جینۍ نوم تورپیکۍ وه ـ

رُستم او زینت په کلي کښې اوسیدل ـ
د هغوي کلی د ښار نه لیرې و ـ
هغه د پرچون فروشۍ دُکان درلود ـ
په دُکان کښې یې ډېر شیان وو ـ
د ښادۍ او د سنګار شیان وو ـ
ارزانه رخت په کې و ـ
او لږه غونډې دوائي هم درلوده ـ
حشره وژونکې دوایي ، فینایل او د چینجو دوا
په دُکان کښې پرته وه ـ

دې دُکان ته به د کلي خلک
راتلل ـ



رُستم به ډیره ښه سودا ورکوله

رُستم ډیر ایماندار و.

رُستم به پاک اوسیده.

د هغه دکان ډیر پاک و.

ټول خلک د هغه نه خوشحاله و.

رستم به ماښام دُکان بندوي.
هغه به کور ته ټلو.
په صابون به يې مخ، لاس او پښې ومينځلې.
جامې به يې بدلولې او بچو ته به يې ويل:
ډوډۍ تياره ده.
تاسو هم مخ او لاس ومينځۍ.
په پاکه توته لاسونه وچ کړۍ.
بيا ډوډۍ وخورۍ.
زينت به ډوډۍ راوړله.
ټولو به په شريکه ډوډۍ
خوړله.



تولو به ښې ښې خبرې کولې -
زينت به د کور خبرې کولې -
رُستم به د دُکان خبرې کولې -
اکبر به د ښوونځي خبرې کولې -
توربيکۍ به دخپلې نانځکې خبرې کولې -

يوه ورځ ټولو ډوډۍ خوړله -
د توربيکۍ د لاس نه کچالو په ځمکه ولويد -
هغې د ځمکې نه راپورته او په خوله يې کړو -
رُستم ورته په مينه وويل:
" لورې ! په ځمکه
لويدلې شيان
خلک نه په
خوله کوي -
په ځمکه
لويدلي
شيان د مينځلو نه وروسته خوړل کيږي - "



اکبر وویل :

"ښوونځي صاحب هم داسې ویل :
ښوونځي ته ډاکتر صاحب راغلی و۔
ډاکتر صاحب هم داسې ویلي و۔"

رُستم وویل :

"ډاکتر صاحب ښه وائي۔
په حُمکه باندې چټلي او ګندګي پرته وي۔
په ګندګی کښې د ناروغتیا چینجي وي۔
د ګنده شیانو په خوراک سره د ناروغتیا
چینجي خیټې ته ننوځي۔"

اکبر وویل :

"ما په کتاب کښې لوستلي دي
چه لاسونه په صابون ومینځه
او بیا ډوډۍ وخوره۔
خپل نوکونه مه ګنده کوه۔
خپل نوکونه په غاښونو مه پریکوه۔

دا ډېر بد عادت دی ۔"

زینت وویل :

"په ښه عادت سره صحت ښه وي ۔

خپل ځان پاک ساتئ ۔

غاښونه هره ورځ پاکوئ ۔

غاښونه په مالګه پاکیږي ۔

غاښونه په سکرو سره پاکیږي ۔

غاښونه په مسواک سره هم پاکیږي ۔

غاښونه په ګنده ډکي مه پاکوئ ۔

غاښونه په نه پاکولو سره خرابیږي ۔

غاښونه درد من شي ۔

د خولې نه بدبوي راوځي ۔"

رستم بیا وویل :